

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

Иванова И.Ю.

Приказ № 250 от 31.08.2023 г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа  
по предмету «Человек»  
для 1Г (Д) класса  
на 2023-2024 учебный год

учитель: Андраде Самарина К.Б.

### Пояснительная записка.

Приобщение ребенка к социальному миру начинается с развития представлений о себе. Становление личности ребенка происходит при условии его активности, познания им окружающего мира, смысла человеческих отношений, осознания себя в системе социального мира. Ребенок социализируется в процессе взаимодействия с семьей, окружающим его миром.

Содержание обучения в рамках предмета «Человек» включает формирование представлений о себе как «Я» и своем ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

**Цель:** Формирование представления о себе самом и ближайшем окружении.

**Задачи:**

- формирование представлений о себе, осознание общности и различий с другими;
- представления о собственном теле;
- распознавание своих ощущений и обогащение сенсорного опыта;
- соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале;
- отнесение себя к определенному полу;
- развитие способности осознавать и выражать свои интересы;
- формировать представления о возрастных изменениях;
- формировать адекватное отношение к своим возрастным изменениям;
- формировать умения поддерживать образ жизни, соответствующему возрасту, потребностям и ограничениям здоровья;
- формировать умения поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- формирование умений определять своё самочувствие (как хорошее, или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослому;
- формировать умения соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром, вечером, мытье рук перед едой, после посещения туалета);
- формировать умения решать возникающие жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей;
- формировать умения обслуживать себя;
- формировать умения следить за своим внешним видом;
- формировать представление о своей семье, социальной роли, бытовой и досуговой деятельности;
- формирование положительного отношения ребенка к занятиям.

Воспитательный потенциал предмета «Человек» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
- включение в урок игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;
- применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с одноклассниками.

Программа представлена следующими разделами: «Представления о себе», «Семья», «Гигиена тела», «Туалет», «Одевание и раздевание», «Прием пищи».

Раздел «Представления о себе» включает следующее содержание: представления о своем теле, его строении, о своих двигательных возможностях, правилах здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и профилактика болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках, возрастных изменениях. Раздел «Гигиена тела» включает задачи по формированию умений умываться, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться и т.д. Раздел «Обращение с одеждой и обувью» включает задачи по формированию умений ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды. Раздел «Прием пищи» предполагает обучение использованию во время еды столовых приборов, питью из кружки, накладыванию пищи в тарелку, пользованию салфеткой. Задачи по формированию навыков обслуживания себя в туалете включены в раздел «Туалет». В рамках раздела «Семья» предполагается формирование представлений о своем ближайшем окружении: членах семьи, взаимоотношениях между ними, семейных традициях. Ребенок учится соблюдать правила и нормы культуры поведения и общения в семье. Важно, чтобы образцом культуры общения для ребенка являлось доброжелательное и заботливое отношение к окружающим, спокойный приветливый тон. Ребенок учится понимать окружающих людей, проявлять к ним внимание, общаться и взаимодействовать с ними.

Содержание разделов представлено с учетом возрастных особенностей. Например, работа по формированию таких гигиенических навыков, как мытье рук, питье из кружки и др., проводится с детьми младшего возраста, а обучение бритью, уходу за кожей лица, мытью в душе и др. проводится с детьми более старшего возраста.

Большинство разделов включает задачи, требующие обучения отдельным операциям, например, при мытье рук ребенок учится удерживать руки под струей воды, намыливать руки и т.д. После того как ребенок их освоит, он учится соблюдать последовательность этих операций. Процесс обучения предусматривает поэтапность в плане усложнения самих навыков. Например, формирование гигиенических навыков начинают с формирования умения мыть руки, лицо, чистить зубы. На последнем этапе обучения ребенок учится принимать душ, мыть голову и т.д.

При формировании навыков самообслуживания важно объединять усилия специалистов и родителей. Работа, проводимая в школе, должна продолжаться дома. В домашних условиях возникает больше естественных ситуаций для совершенствования навыков самообслуживания.

В учебном плане предмет представлен на протяжении 9 лет обучения. С обучающимися старшего возраста формирование навыков самообслуживания (например, бритье, мытье тела и др.) осуществляется в рамках коррекционно-развивающих занятий.

### **Нормативные документы**

Программа по предмету «Человек» составлена на основании:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Положения о рабочей программе, принятого на заседании Управляющего совета 02.06.2016г, протокол № 4
- Учебного плана, реализующего адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ФГОС, вариант 2 на 2023 – 2024 учебный год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 2 вариант.

**Рабочая программа рассчитана на 99 часов в год (3 часа в неделю).**

В 2023 – 2024 учебном году: 1(д) класс – 33 рабочих недели.

**Реализация учебной программы обеспечивается специально подобранным УМК.**

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психофизиологических особенностей класса.

***Использование современных технологий:***

- здоровьесберегающие;
- личностно-ориентированное обучение;
- игровые;
- информационно-коммуникационные;
- интерактивные практикумы.

***Формы организации учебного процесса:***

- экскурсии;
- игровая;
- предметно-практическая;
- трудовая;
- элементарная учебная деятельность.

**Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:**

- наблюдение;
- устный опрос;
- практическая работа;
- собеседование.

**Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.**

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

Реализация образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у обучающихся персонального компьютера/ноутбука/планшета, телефона типа смартфон, любое из этих устройств должно иметь выход в интернет.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

Для организации более эффективного обучения с применением дистанционных образовательных технологий можно использовать следующие образовательные ресурсы: «Учи.ру», «ЯКласс» «Яндекс.Учебник», «Лекториум» и др.

Информационно-коммуникационные средства, используемые в школе-интернате: социальная сеть «ВКонтакте», мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp), облачные сервисы Яндекс, Mail, Google, электронная почта, СМС-сообщения.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация;
- практическое занятие.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

| <b>Вид учебной деятельности</b>    | <b>Форма, режим</b>   | <b>Этап изучения материала</b>   |
|------------------------------------|---|--|
| Установочные занятия               | Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline) | Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса |
| Самостоятельное изучение материала | Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)   | Во время карантина или переноса учебных занятий  |

|                  |   |   |
|------------------|---|---|
| Консультирование | Индивидуально или в группе, в режиме online или offline | В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося |
| Контроль         | Заочно (в режиме online или offline)                    | По завершении отдельных тем или курса в целом   |

Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебники, учебные пособия, хрестоматии, задачки, энциклопедические и словарно-справочные материалы, прикладные программные средства и пр. Обучающиеся должны быть ознакомлены с перечнем обязательных и дополнительных образовательных ресурсов по осваиваемой образовательной программе.

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение индивидуального или группового творческого задания.

### Содержание программы

#### *Представления о себе:*

- формирование представлений о себе, осознание общности и различий с другими.
- представления о собственном теле.
- распознавание своих ощущений и обогащение сенсорного опыта.
- соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.
- отнесение себя к определенному полу.
- умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания.
- умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, свои интересы, хобби и др.
- представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.

#### *Гигиена тела:*

- умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- формирование умений определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослым.
- умение соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром и вечером, мытье рук после посещения туалета и перед едой).

***Семья:***

- представления о своей семье, взаимоотношениях в семье.
- представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи.

**Предполагаемые результаты освоения программы:**

- Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.
- Возможные предметные результаты заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся, а также специфики содержания предметных областей и конкретных учебных предметов.

### Календарно-тематическое планирование.

| № уро-<br>ка                       | Тема   | Кол-во<br>часов |
|------------------------------------|--|-----------------|
| <b>Представление о себе</b>        |  |                 |
| 1.                                 | Упражнения на знакомство с учителем. Игра: «Давайте познакомимся»                    | 1               |
| 2.                                 | Упражнения на осознание общности и различий с другими «Я человек»                    | 1               |
| 3.                                 | Упражнения на осознание общности и различий с другими «Я человек»                    | 1               |
| 4.                                 | Упражнения на знакомство с одноклассниками. Игры: «Моё имя», «Мяч по кругу»          | 1               |
| 5.                                 | Упражнения на знакомство с учителем и одноклассниками. Игра: «Поздороваться за руку» | 1               |
| 6.                                 | Работа с фотографией и зеркалом. Упражнения: «Кто я?»                                | 1               |
| 7.                                 | Работа с фотографией и зеркалом. Игра: «Зеркало»                                     | 1               |
| 8.                                 | «Все люди разные»  | 1               |
| 9.                                 | Упражнение: «Чем мы похожи»  | 1               |
| 10.                                | «Путешествие в страну Мальчиков и Девочек»   | 1               |
| <b>Представления о частях тела</b> |  |                 |
| 11.                                | Ориентировка в собственном теле. «Мое тело»  | 1               |
| 12.                                | Упражнения на узнавание частей тела: «Мои руки»                                      | 1               |
| 13.                                | Практические упражнения: «Уход за руками»  | 1               |
| 14.                                | Упражнения на узнавание частей тела: «Мои ноги»                                      | 1               |
| 15.                                | Практические упражнения: «Уход за ногами»  | 1               |
| 16.                                | Представление о себе: «Мой рот и язычок»   | 1               |



|                     |  |   |
|---------------------|--|---|
| 17.                 | Практические упражнения: «Уход за полостью рта»                          | 1 |
| 18.                 | Представление о себе: «Мои зубки»  | 1 |
| 19.                 | Практические упражнения: «Уход за зубами»                                | 1 |
| 20.                 | Представление о себе: «Мои глаза»  | 1 |
| 21.                 | Практические упражнения: «Уход за глазами»                               | 1 |
| 22.                 | Представление о себе: «Мои уши»  | 1 |
| 23.                 | Практические упражнения: «Уход за ушами»                                 | 1 |
| 24.                 | Представление о себе: «Мой нос»  | 1 |
| 25.                 | Практические упражнения: «Уход за носом»                                 | 1 |
| <b>Гигиена тела</b> |  |   |
| 26.                 | Экскурсия в комнату гигиены: «Умывальная комната»                        | 1 |
| 27.                 | Атрибуты в умывальной комнате.   | 1 |
| 28.                 | Практические упражнения: «Намачивание и намыливание рук». Игра-имитация. | 1 |
| 29.                 | Практические упражнения: «Мытьё рук»                                     | 1 |
| 30.                 | Практические упражнения: Смывание мыла с рук»                            | 1 |
| 31.                 | Практические упражнения: «Вытирание рук»                                 | 1 |
| 32.                 | Практические упражнения: «Туалет»  | 1 |
| 33.                 | Практические упражнения: «Раковина»                                      | 1 |
| 34.                 | Практические упражнения: «Унитаз»  | 1 |
| 35.                 | Практические упражнения: «Кнопка слива», «Смывание унитаза»              | 1 |
| 36.                 | Практические упражнения: «Снятие и одевание нижнего белья»               | 1 |

|                                     |  |   |
|-------------------------------------|--|---|
| 37.                                 | Практические упражнения: «Снятие и одевание нижнего белья»       | 1 |
| 38.                                 | «Оденем куклу Катю»  | 1 |
| 39.                                 | «Туалетная бумага». Практические упражнения «Отматывание бумаги» | 1 |
| 40.                                 | Работа с пиктограммами: «Нужный человек»                         | 1 |
| 41.                                 | Работа с пиктограммами: Я – хочу, есть, пить»                    | 1 |
| 42.                                 | «Гигиенические процедуры после посещения туалета»                | 1 |
| 43.                                 | Практические упражнения: «Мытье рук», «Вытираем руки»            | 1 |
| 44.                                 | Предметы личной гигиены: «Моё личное полотенце».                 | 1 |
| 45.                                 | Предметы личной гигиены: «Моя метка»                             | 1 |
| 46.                                 | Гигиена тела: «Водные процедуры, душ»                            | 1 |
| 47.                                 | Гигиена тела: «Изучаем своё тело»                                | 1 |
| 48.                                 | Гигиена тела: «Голова»   | 1 |
| 49.                                 | Гигиена тела: «Туловище»   | 1 |
| <b>Представление себе</b>           |  |   |
| 50.                                 | «Моё не моё»   | 1 |
| 51.                                 | Практические упражнения: «Мои не мои»                            | 1 |
| 52.                                 | «Возрастные изменения»   | 1 |
| 53.                                 | «Я – малыш»  | 1 |
| 54.                                 | «Я – подросток»  | 1 |
| <b>Обращение с одеждой и обувью</b> |  |   |
| 55.                                 | Виды одежды (нижняя одежда).                                     | 1 |

|                   |   |   |
|-------------------|---|---|
| 56.               | Практические упражнения: «Лицевая и изнаночная сторона»                 | 1 |
| 57.               | Упражнения на узнавание (различение) предметов одежды (нижняя одежда).  | 1 |
| 58.               | Виды одежды (верхняя одежда).   | 1 |
| 59.               | Практические упражнения: «Лицевая и изнаночная сторона»                 | 1 |
| 60.               | Упражнения на узнавание (различение) предметов одежды (верхняя одежда). | 1 |
| 61.               | Виды обуви.   | 1 |
| 62.               | Виды застежек.  | 1 |
| 63.               | Практические упражнения с обувью.                                       | 1 |
| 64.               | Дидактические игры на различение одежды и обуви «Покажи, что это?»      | 1 |
| <b>Режим дня</b>  |   |   |
| 65.               | Режим дня.  | 1 |
| 66.               | Режим дня: «Утро»   | 1 |
| 67.               | Режим дня: «День»   | 1 |
| 68.               | Режим дня: «Вечер»  | 1 |
| 69.               | Практические упражнения: «Режим дня – основа жизни человека»            | 1 |
| <b>Прием пищи</b> |   |   |
| 70.               | Режим питания.  | 1 |
| 71.               | Культура приема пищи.   | 1 |
| 72.               | Правильное питание.   | 1 |
| 73.               | «Овощи и фрукты в жизни человека»                                       | 1 |

|                             |   |   |
|-----------------------------|---|---|
| 74.                         | Культура поведения в столовой.  | 1 |
| 75.                         | «Доброе слово»  | 1 |
| 76.                         | Посуда.   | 1 |
| 77.                         | Упражнения по различению предметов, нужные для приема пищи: ложка, вилка, тарелка, салфетка | 1 |
| 78.                         | Упражнения по различению предметов, нужные для приема пищи: кружка, стакан.                 | 1 |
| 79.                         | Сервировка стола.   | 1 |
| 80.                         | Игра: «К нам пришли гости, накроим на стол»   | 1 |
| <b>Представление о себе</b> |   |   |
| 81.                         | Представление о себе: «Моё самочувствие».   | 1 |
| 82.                         | Представление о себе: «У меня болит голова».  | 1 |
| 83.                         | Представление о себе: «Мне плохо».  | 1 |
| 84.                         | Представление о себе: «Мои данные»  | 1 |
| 85.                         | Представление о себе: «Мои данные»  | 1 |
| 86.                         | Представление о себе: «Как тебя зовут, сколько тебе лет, где ты живешь?»                    | 1 |
| 87.                         | Представление о себе: «Моя семья»   | 1 |
| 88.                         | Представление о себе: «Я и моя семья»   | 1 |
| 89.                         | «Мама, папа, дедушка, бабушка»  | 1 |
| 90.                         | «Наши праздники»  | 1 |
| 91.                         | «Наши праздники»  | 1 |
| 92.                         | Сюжетно-ролевая игра «Семейные праздники»   | 1 |
| 93.                         | Игровые упражнения «Мой дом»  | 1 |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 94. | «Моя досуговая деятельность»   | 1 |
| 95. | «Игра, хобби»  | 1 |
| 96. | Закрепление по учебному курсу: «Человек»                             | 1 |
| 97. | Закрепление по учебному курсу: «Мои части тела»                      | 1 |
| 98. | Закрепление по учебному курсу: «Мои данные и половая принадлежность» | 1 |
| 99. | Закрепление по учебному курсу: «Овощи и фрукты в жизни человека»     | 1 |